

El asma, la gripe y usted



La gripe, también conocida como influenza, es una enfermedad que afecta la respiración y puede enfermar gravemente a las personas con asma.

Las personas con asma tienen un mayor riesgo de sufrir complicaciones a causa de la gripe porque:

- La gripe puede provocar que las vías respiratorias de las personas con asma se inflamen aún más.
- Las infecciones por gripe pueden provocar ataques de asma y empeorar sus síntomas.
- Contraer gripe también puede provocar neumonía y otros problemas respiratorios.

El asma es una enfermedad pulmonar crónica. Las personas con asma tienen vías respiratorias inflamadas y sensibles. Obtenga más información en [Lung.org/asthma](https://lung.org/asthma)

Acerca de la gripe

La gripe enferma a millones de personas y es responsable de hasta 51,000 muertes cada año en los Estados Unidos. Puede causar una enfermedad de leve a grave al infectar la nariz, la garganta y los pulmones.

Los síntomas comunes de la gripe incluyen:



Fiebre



Dolores musculares y corporales, dolores de cabeza o fatiga



Tos



Dolor de garganta



Congestión o secreción nasal

Aprenda cómo prevenir la gripe en el reverso.

¿Cómo puedo protegerme y proteger a mi hijo de la gripe?



Vacúnese contra la gripe todos los años. Todas las personas de 6 meses o más deben recibir la vacuna anual contra la gripe, idealmente a finales de octubre. Vacunarse posteriormente sigue siendo beneficioso si los virus de la gripe continúan circulando.



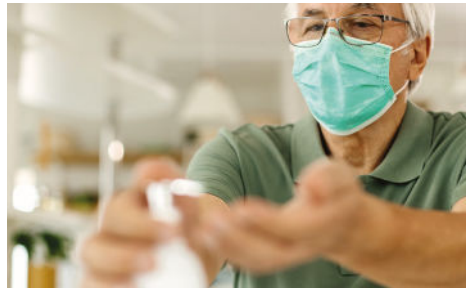
Al toser o estornudar, cúbrase la boca con un pañuelo desechable o con el codo. Lávese siempre las manos después de toser o estornudar.



Lávese las manos frecuentemente con agua y jabón o use un desinfectante para manos con al menos 60 % de alcohol.



Limpie regularmente las superficies que se tocan con frecuencia, incluyendo encimeras, perillas de puertas, pasamanos, teléfonos y teclados.



Quédese en casa y alejado de otras personas cuando esté enfermo. Considere usar una mascarilla para ayudar a reducir el riesgo de propagar la gripe cuando esté enfermo.



Tome medidas para limpiar el aire. Esto puede incluir la entrada de aire fresco del exterior o la purificación del aire interior.

Visite [Lung.org/prevent-flu](https://www.lung.org/prevent-flu) para obtener más información.